

终生受益的人生智慧书

墨丁 / 主编

品读人生

智慧日记

人之所以烦恼横生，之所以对人生困惑茫然，并不是因为没有健康，而是因为没有智慧，因为有了悟茫茫人生的真实相。纵观古今中外，凡圣贤哲人，无不是胸襟恢宏，智慧迭出。



民主与建设出版社

墨丁 / 主编

品读人生

智慧日记



民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

品读人生：智慧日记 / 墨丁主编. —2 版. —北京：
民主与建设出版社，2011.8

ISBN 978 - 7 - 5139 - 0162 - 8

I. ①品… II. ①墨… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 169589 号

©民主与建设出版社，2011

责任编辑	赵振兰
封面设计	柏平工作室
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010) 85698040 85698062
社 址	北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	北京明月印务有限责任公司
成品尺寸	170mm × 230mm
印 张	23
字 数	400 千字
版 次	2011 年 10 月第 2 版 2011 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5139 - 0162 - 8
定 价	36.80 元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

智慧是第一生命(代 序)

陈 岩

日前，一位多年不见的朋友来访。有朋自远方来，沏上一杯香茗，述说别后之情，其乐融融。

席间，友人忽问：“何为世间之贵？”我说：“我曾听一位大师说过，诚信是第一财富，正法是第一坦道，实语是第一妙味，智慧是第一生命。”

友人说，为什么说智慧是第一生命呢？人的健康才是一切的支柱。你不见广告上说——朋友，如果你有 1 000 000 财富，后面的那些“0”分别代表金钱、美丽、地位、名誉、快乐、家庭等，而前面的那个“1”则是代表了健康。有了这个“1”，后面的那些“0”才有了意义。你想，即使腰缠万贯，富甲十方，或高官厚禄，事业发达，或貌如天仙，多才多艺，如果是体弱多病，终日离不开药物，这样的人生岂不也是黯淡无光？

我说：“我觉得人生在世，健康固然十分重要，但如果活在上没有坚定的信念，没有奋斗的目标，没有朋友之间深厚的情谊，生活的质量就差了。人之所以烦恼横生，之所以对人生困惑茫然，并不是因为没有健康，而是因为没有智慧，因为有了悟茫茫人生的真相。纵观古今中外，凡圣贤哲人，无不是胸襟恢弘，慧思迭出。即使有人体弱多难，亦能恬淡豁达地直面人生，谁又能说这样的人生无价值呢？”

人的生命并不在乎是否一定要孔武有力，健步如飞；而是在于是否每一天都活得很值得。

目 录

CONTENTS

第一辑 生活是美好的 1

生活是美的，不是吗？

生活静美如画，生活澎湃如潮。生活使我们融入画中，生活使我们涌入潮中。它上面的每一笔，每一次流动，都是我们在生活的乐谱上跳跃的痕迹。

第二辑 人就这么一辈子 37

人就这么一辈子，你可以积极地把握它；也可以淡然地面对它。想不开时想想它，以求释然吧！精神颓废时想想它，以求感恩吧！因为不管怎样，你总是很幸运地拥有这一辈子，不能白来这一遭啊！

第三辑 远方并不遥远 69

远方并不遥远，它就在你的眼前和脚下，需要你有抬头的勇气

和向前走的力量。可能前方有风雪、有险阻、有陷阱，但只要敢于抬起头向前走，你会有力量经受风雪、战胜险阻、越过陷阱的。

第四辑 从来就没有真正的绝境 123

这世界上，从来没有真正的绝境，有的只是绝望的思维，只要心灵不曾干涸，再荒凉的土地，也会变成生机勃勃的绿洲。

第五辑 快乐是一种心态 163

快乐是一种思想。思想快乐，你就是一个快乐的人。思想不快乐，你就永远也快乐不起来！

快乐是一种情绪。懂得了控制情绪的方法，你就已经站在了快乐的一方……

第六辑 心要靠心来交换 209

生命就像一种回声，你送出什么它就送回什么，你播种什么就收获什么，你给予什么，就得到什么。

第七辑 爱，妙不可言 275

也许，在这个世界上我们没有权利去让任何一个人爱我们，

但是我们有足够的能力去付出我们的爱，我们能够用我们的灵魂，
我们的精神去爱世界上所有的人。

第八辑 最简单的最好 311

简单是一种全新的生活哲学。当你用一种新的视野观看生活、
对待生活时，你会发现许多简单的东西才是最美的，而许多美的
东西正是那些最简单的事物。

第一辑

生活是美好的

生活是美的，不是吗？

生活静美如画，生活澎湃如潮。生活使我们融入画中，生活使我们涌入潮中。它上面的每一笔，每一次流动，都是我们在生活的乐谱上跳跃的痕迹。

今天最好

鲍尔吉·原野

我曾经有过许多灰暗的日子，事后庆幸自己终于摆脱了这些灰暗。许多年之后，我明白了这个道理：步入灰暗的日子，并非步入灾难，只是居身于无聊。摆脱这些日子，也不值得庆幸，我在摆脱灰暗的时候，也摆脱了日子。这时候我才觉得可惜，然而晚了。

后来我才懂得，无聊是一种深刻的折磨：无聊不仅仅是没有事可做，寺中高僧闭目静思，并不是无聊，河畔白鹤阔步闲行，也不是无聊。无聊如同被拔掉触须到处乱爬的蚂蚁，是断了线被缠在树梢的风筝，是找不到波段嗡嗡乱响的半导体。我近日读到美国犹太牧师库许纳的一本书，他说：“我们对于死亡的恐惧，对于生命结束的恐惧，都不如人们害怕生命的无意义和微不足道来得深。”

每个人度过这样的日子，都会想到难挨。每个人都有这样的期盼，即明媚有趣的生活只存在于未来。所以，我们不惜以抛弃今天为代价，去盼望那一天的到来。存在于未来的美好的一天是什么呢？我们不知道。那是一份没有数额的存折，是一个没有日期的承诺，然而人们还是满怀信心地盼着。

在生命哲学中，期盼明天和怀念旧日是一块金币的两个面。它们是一回事，只是图案不同。也许青年人更期盼明日，老年人更怀念昨天。

人就是这么有意思，他拿着时间这块金币，却不知翻转过来，把两面的图案都看一看。

从2006年开始，股票给国人以深刻的警示。这种刺激在于，今天你买了某种股

票，价值 $\times$ 元，过了几年之后， $\times$ 元变成了 $\times\times$ 元，财富升值。这个金融界的现象给人的启示成为一个命题：

当年买这种股票重要，还是它现在的升值更重要？

当年不买这种股票，就不会有今天的增值。买了股票，不一定都会在今天升值。但是不买那种股票，肯定永远不会升值。

透过这个例子，我想说的话是，今天最重要，今天就是原始股。

今天是你搬来的一块砖，虽然朴素不足道，却垫起了你明天的一段高度。

今天是一件披在身上的棉被，虽然不够阔气，却能挡住寒气，使你明天不会感冒。

今天是拧开水龙头流出的清水，可以濯足，可以洗衣，可以变为香茶一杯。

我现在后悔了，为许许多多的“今天”后悔。在灰暗的日子中，灰暗的是人，而不是日子。在那些日子中，曾有过别人的辉煌。我曾拥有时间，却不知道怎样支配时间。今天，我很想粗读一遍《明史》，我想了解一些植物学的知识，我想把古今皇帝与朝代的年表背下来，但我没有时间。我深悔过去没在某个“今天”中完成这件事。

然而我又悟出，生活的内容，既不能寄托于未来，也不可埋怨于旧日。我们所有的生活，只发生于“今天”。

因而，今天永远是最美好的一天，也是唯一可以信赖的一天。如果没有今天，我们什么都没有了。

今天即使是一个沮丧的日子，阴雨连绵，诸事不顺，也是可庆幸的一天，因为这是你的“今天”。

如果今天是好日子，更可加倍爱惜。原因在于它由过去的无数“今天”积累而来。

今天画下了你生命的一道刻痕，所以最好。

4 智慧日记

领悟生活

佚名

生活是一首不落的歌，有高音也有低音；生活是一杯浓烈的酒，有芳醇也有苦涩；生活是一首含蓄的诗，有柔情脉脉也有沸腾如火。

在经历了几番潮起潮落，几番云卷云舒后，我领悟了这如诗如画、如痴如醉的生活。当我在广袤无垠的原野上纵横驰骋时；当我在微雨的黄昏，撑着雨伞，走在悠长悠长的雨巷找那丁香样的姑娘时；当我在晨风的柔膝上听那凄美的蝴蝶故事时；当我在淡蓝深邃的星空思接千载、神驰万里时；当我在长江黄河的尽头做一个不回首、豪壮的天涯客时，我不禁大声赞叹：生活真美！这如歌如梦的生活，使我紫色的希冀安上了振飞的翅膀，使我生命的史诗每天都有新的序曲。

生活是美的，不是吗？

可当我在遗金的小径上留下一串串烦恼的脚印时，当我在尘封的日记里无限感慨时，当我在萧瑟的秋风中听那落叶纷披时，当我在孤独的泪水中度过漫漫长夜时，我不禁喃喃自语：谁说生活是美的，它又苦又涩。

这时，生活戴着黑色的面纱向我走来，无情地把我推向深深的海洋深处，让我孤独地在漆黑一片中静静等待。

在听过我的赞与怨，爱与恨后，生活托风捎来一句话：我不是福，也不是祸，我是福祸的容器，包容一切。我的改变需要你的智慧与激情，发现与创造，付出与索取。

这风之语使我感慨丛生，震撼万千。是啊！生活应是一张洁白的纸，等待我们

去着色添彩；应是一抹无痕的云，等待我们去挥霍潇洒。生活是一张扬起的帆，生活是一支离弦的箭。生活吸引我们追逐希望，破浪前行。生活需要我们指引航向，充当向导。

生活静美如画，生活澎湃如潮。生活使我们融入画中，生活使我们涌入潮中。它上面的每一笔，每一次流动，都是我们在生活的乐谱上跳跃的痕迹。

我试图去解读生活，而生活告诉我要先读懂自己。

行走在生活的长河中，暗哑着青春的沼泽，生活使我的心渐渐平静。在那伤痕累累的六弦琴下，我告别了那来不及安睡的摇篮，告别了童年的芳草地，不再唱那流水的调子，不再听那小提琴的忧郁了，我畅饮着浓如酒、总是诗的生命色彩，开始了新的征程。

在柔和的阳光下晾晒潮湿的心情，在温馨的友情中嫁接破碎的感情，在泼墨挥毫时点染生命的旋律。试着把烦恼锁进日记，把沸腾注入现在，把梦幻移植到明天，你会对生活有新的领悟。

细细品味生活吧。

烦懣时，唱一首“我欲乘风归去，又恐琼楼玉宇”；欢愉时，哼一曲“白日放歌须纵酒，青春作伴好还乡”；忧郁时，吟一首“冷冷清清，凄凄惨惨戚戚”；激昂时，歌一曲“大江东去，浪淘尽，千古风流人物”……这样，生活便会多姿多彩，便会着色开花。

生活就是这样，昂首是曲，俯首是歌。它期盼着你的改变，渴求着你的挥霍。生活需要你纵情抒怀，使它更加绚烂，更加壮美，更加轰轰烈烈。

生活是一支浓情的笔，是一首温馨的诗，是一场芬芳的雨，是一个需要你去领悟的童话，是流传千古不变的传奇……

最美好的时刻

格拉迪·贝尔

人，在他的一生中有一段最美好的时刻。记得我的这一时刻出现在 8 岁那一年。那是一个春天的夜晚，我突然醒了，睁开眼睛，看见屋子里洒满了月光，四周静悄悄的，一点声音也没有。温暖的空气里充满了梨花和忍冬树丛发出的清香。

我下了床，蹑着脚轻轻地走出屋子，随手关上了门，母亲正坐在门廊的石阶上，她抬起头，看见了我，笑了笑，一只手拉我挨着她坐下，另一只手就势把我揽在怀里。整个乡村万籁俱寂，临近的屋子都熄了灯，月光是那么明亮。远处，大约一英里外的那片树林，黑压压地呈现在眼前。那只看门狗在草坪上向我们跑来，舒服地躺在我们脚下，伸展了一下身子，把头枕在母亲外衣的下襟。我们就这样待了很久，谁都不出声。

然而，在那片黑压压的树林里却并不那么宁静——野兔子和小松鼠、负鼠和金花鼠，它们都在那儿奔跳、欢笑；还有那田野里，那花园的阴影处，花草树木都在悄悄地生长。

那些红的桃花，白的梨花，很快就会飘散零落，留下的将是初结的果实；那些野李子树也会长出滚圆的、像一盏盏灯笼似的野李子，野李子又酸又甜，都是因为太阳烤炙的，风雨吹打的；还有那青青的瓜藤，绽开着南瓜似的花朵，花朵里满是蜜糖，等待着早晨蜜蜂的来临，但是过不了多久，你看见的将是一条条甜瓜，而不再是这些花朵了。啊，在这无边无际的宁静中，生命——这种神秘的东西，它既摸不着，也听不见。只有大自然那无所不能，温柔可爱的手在抚弄着它——正在活动

着，它在生长，它在壮大。

一个8岁的孩子当然不会想得那么多，也许他还不知道自己正沉浸在这无边无际的宁静中。不过，当他看见一颗星星挂在雪松的树梢上时，也被迷住了；当他听见一只八哥鸟在月光下婉转啼鸣时，他心里有一种说不出的高兴；当他的手触到母亲的手臂时，他感到自己是那么安全、那么舒坦。

生命在活动，地球在旋转，江河在奔流。这一切对他来说也许是莫名其妙的事情，也许已经使他模糊地意识到：这就是生命，这就是最美好的时刻。

要生活得写意

蒙田

跳舞的时候我便跳舞，睡觉的时候我就睡觉。即便我一人在幽美的花园中散步，倘若我的思绪一时转到与散步无关的事物上去，我也会很快将思绪收回，令其想想花园，寻味独处的愉悦，思量一下我自己。天性促使我们为保证自身需要而进行活动，这种活动也就给我们带来愉快。慈母般的天性是顾及这一点的。它推动我们去满足理性与欲望的需要。打破它的规矩就违背情理了。

我知道恺撒与亚力山大马其顿国王。就在活动最繁忙的时候，仍然充分享受自然的、也就是必需的、正当的生活乐趣。我想指出，这不是要使精神松懈、而是使之增强，因为要让激烈的活动、艰苦的思索服从于日常生活习惯，那是需要有极大的勇气的。他们认为，享受生活乐趣是自己正常的活动，而战事才是非常的活动。他们持这种看法是明智的。我们倒是些大傻瓜。我们说：“他一辈子一事无成。”或者说：“我今天什么事也没有做……”怎么！您不是生活过来了吗？这不仅是最基

本的活动，而且也是我们的诸活动中最有光彩的。“如果我能够处理重大的事情，我本可以表现出我的才能。”您懂得考虑自己的生活，懂得去安排它吧？那您就做了最重要的事情了。天性的表露与发挥作用，无须异常的境遇。它在各个方面乃至在暗中也都表现出来，无异于在不设幕的舞台上一样。我们的责任是调整我们的生活习惯，而不是去编书；是使我们的举止井然有序，而不是去打仗，去扩张领地。我们最豪迈、最光荣的事业乃是生活得写意，一切其他事情，执政、致富、建造产业，充其量也只不过是这一事业的点缀和从属品。

珍惜眼前的美好

喝偶水

苏格拉底和拉克苏相约，到很远很远的地方去游览一座大山。据说，那里风景如画，人们到了那里，会产生一种飘飘欲仙的感觉。

许多年以后，两人相遇了。他们都发现，那座山太遥远太遥远。他们就是走一辈子，也不可能到达那个令人神往的地方。

拉克苏颓丧地说：“我用尽精力奔跑过来，结果什么都不能看到，真太叫人伤心了。”

苏格拉底掸了掸衣袍上的灰尘说：“这一路有许许多多美妙的风景，难道你都没有注意到？”

拉克苏一脸的尴尬神色：“我只顾朝着遥远的目标奔跑，哪有心思欣赏沿途的风景啊！”

“那就太遗憾了。”苏格拉底说，“当我们追求一个遥远的目标时，切莫忘记，

旅途处处有美景!”

苏格拉底说得真好。其实，人生不也是一次不能回头的旅行吗？在这唯一的旅途中，我们应该珍惜时时刻刻的点滴时间，把握住这可爱的逝水流年，及时采撷感性的花朵，欣赏身边美好的一切，万万不可望着远方的目标，还忽视眼前的美景。逝去的一切，将不可返回呀！

生活是美好的

契诃夫

生活是极不愉快的玩笑，不过要使它美好却也不很难。为了做到这点，光是中头彩赢 20 万卢布，得个“白鹰”勋章，娶个漂亮女人，以好人出名，还是不够的——这些福分都是无常的，而且也很容易习惯。为了不断地感到幸福，那就需要：（一）善于满足现状；（二）很高兴地感到：“事情原本可能更糟呢。”这是不难的。

要是火柴在你的衣袋里燃起来了，那你应当高兴，而且感谢上苍：多亏你的衣袋不是火药库。

要是穷亲戚上别墅来找你，那你不要脸色发白，而要喜洋洋地叫道：“挺好，幸亏来的不是警察！”

要是你的手指头扎了一根刺，那你应当高兴：“挺好，多亏这根刺不是扎在眼睛里！”

如果你的妻子或者小姨子练钢琴，那你不要发脾气，而要感激这份福气：你是在听音乐，而不是在听狼嚎或者猫的音乐会。